**Здоровьесберегающие технологии в работе**

**тренеров - преподавателей МБУ ДО ФСН «Озёры».**

|  |
| --- |
| ***Составил:***  ***инструктор – методист***  ***МБУ ДО ФСН «Озёры»***  ***Скопинцева А.В.*** |

Одной из основных задач наших тренеров – преподавателей нашего учреждения является укрепление и сохранение здоровья обучающихся. Цель МБУ ДО ФСН «Озёры» – подготовка воспитанников к жизни. Каждый обучающийся должен получить за время

обучения компетенции, которые пригодятся ему в дальнейшей жизни. С помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, представляющей совокупность приемов и методов организации учебно-тренировочного процесса без ущерба для здоровья воспитанников возможно достижение данной цели.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно - ориентированного подхода, который предполагает активное участие самого обучающегося в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение деятельности обучающегося, развитие его внутреннего самоконтроля, формирование активной жизненной позиции, ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Тренировочные занятия в МБУ ДО ФСН «Озёры» – это школа здорового образа жизни, выносливости, стойкости, взаимопомощи, упорства, самопознания.

Оздоровительный эффект проявляется при рациональной сбалансированности нагрузок, соответствии их индивидуальными возможностям обучающихся.

Задача тренеров - преподавателей - помочь воспитанникам проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил свое здоровье и здоровье окружающих и мог приобщиться к занятиям любимым видом спорта.

Основные принципы организации учебно - тренировочного процесса на основе принципов здоровьесбережения, используемые работе тренеров - преподавателей:

* не навредить, не наносить ущерб здоровью воспитанников, не допускать переутомления;
* не забывать, что здоровье – единство физического, психического

и духовно-нравственного благополучия;

* непрерывность и преемственность здоровьесберегающей работы,

проводимой на каждой тренировке;

* тренер – преподаватель – это пример и образец здорового образа жизни;
* соответствие организации учебно-тренировочного процесса возрастным особенностям воспитанников: объем физической нагрузки, уровень сложности изучаемого материала должны соответствовать индивидуальным возможностям юных самбистов;
* каждая тренировка должна быть интересна во избежание переутомления за счет различных форм, методов и приемов подачи содержания учебного материала;
* учет зоны работоспособности обучающихся при организации учебно- тренировочного процесса, используя знания о пиках и спадах работоспособности, как в течение суток, так и в течение недели;
* создание комфортных психологических условий для тренировки, с преимуществом положительных эмоций, создание ситуации успеха, стараясь избегать негативных эмоций;
* организация профилактических мероприятий, сотрудничество с медицинскими и профилактическими учреждениями, родителями (законными представителями), учителями.

***Здоровьесберегающие технологии в нашем учреждении*** - это комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Они включают в себя профилактические меры, направленные на предотвращение травм, и реабилитационные меры, направленные на восстановление после травм.

Основные принципы здоровьесберегающих технологий:

* Индивидуальный подход. При разработке программы тренировок тренеры – преподаватели учитывают индивидуальные особенности воспитанников, их возраст, уровень подготовки, состояние здоровья и другие факторы.
* Постепенное увеличение нагрузки. Нагрузка должна увеличиваться постепенно, чтобы дать организму время адаптироваться.
* Разнообразие упражнений. Однотипные упражнения могут привести к перетренированности и повышению риска травматизма.
* Техника безопасности. Необходимо соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.

***Методы здоровьесберегающих технологий:***

* Планирование и контроль тренировок. Необходимо правильно составить программу тренировок и регулярно контролировать её выполнение.
* Техническая подготовка. Правильная техника выполнения упражнений снижает риск травматизма.
* Физическая подготовка. Сильная физическая подготовка помогает организму лучше адаптироваться к нагрузкам и снижает риск травм.
* Психологическая подготовка. Психологическая подготовка помогает спортсмену справиться с волнением и стрессом, которые могут привести к травме.

Частью воспитательного процесса является и систематическое обсуждение и осуждение вредных привычек молодежи, такие, как курение, употребление спиртных напитков и наркотиков, допинга, и их негативное влияние на организм любого человека, и спортсмена в частности.

Таким образом, очень важно в условиях нашего учреждения сохранить здоровье детей и подростков, сформировать у них представление о том, ценности здоровья, об уникальности человеческого организма, стремление управлять своим здоровьем и сберечь его, строить свое спортивное поведение без ущерба для благополучия других людей.

Положительная динамика освоения воспитанниками дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ выражается в хороших результатах контрольно - переводных нормативов, а также их спортивных достижениях на различных уровнях.

Здоровьесберегающие технологии способствуют укреплению и сохранению здоровья, формируют у воспитанников необходимые компетенции по здоровому образу жизни, учат использовать полученные знания в повседневной жизни, почувствовать радость пребывания в спортивном зале.